

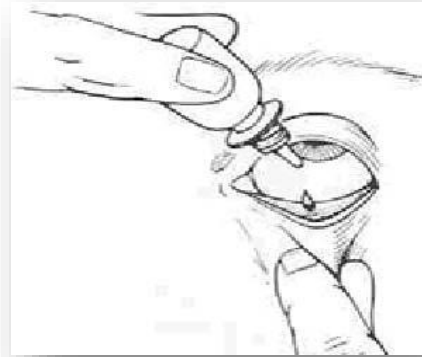
### چگونه از قطره ها و پماد چشمی استفاده کنیم ؟

استفاده صحیح از اشکال دارویی قطره و پماد چشمی ، کمک موثری در روند بهبودی دارند.

برای استفاده از این داروها بهتر است یا از آینه استفاده کنید یا از فرد دیگری کمک بخواهید

### روش استفاده از قطره چشمی:

- ❖ دستهای خود را با آب و صابون به خوبی بشوید
- ❖ مراقب باشید نوک قطره چکان با چشم شما و یا هر چیز دیگری تماس پیدا نکند و آلوده نشود
- ❖ در حالت دراز کشیده ، سر خود را به عقب خم کرده و پلک پایینی خود را با انگشت نشانه پایین نگه دارید تا یک فضای پاکت مانند بین پلک و چشمتان ایجاد شود
- ❖ با دست دیگرتان قطره چکان را رو به پایین بگیرید و تا حد امکان آن را به چشمتان نزدیک کنید ( مراقب باشید که با چشمتان تماس پیدا نکند .)
- ❖ در حالی که به بالا نگاه می کنید با ملایمت قطره چکان را فشار دهید به طوری که یک قطره از آن داخل فضای پاکت مانند ای بین پلک و چشمتان درست کرده اید ، بچکد.



- ❖ در صورت استفاده از قطره ، چشم خود را به مدت 2 تا 3 دقیقه ببندید. ( سعی کنید چشمتان را بسته نگه دارید ، پلک نزنید و پلک ها را به هم فشار ندهید.)
- ❖ پس از مصرف قطره، یک انگشت خود را بر گوشه داخلی چشم قرار دهید و با ملایمت فشار دهید. ( فشار انگشت مستقیماً به کره چشم وارد نشود چون باعث باز شدن بخیه ها یا زخم عمل میشود)
- ❖ با یک دستمال، قطره های اضافی روی پلک و مژه ها را پاک کنید.



- ❖ اگر لازم است که بیش از یک قطره در چشم بچکانید حداقل 5 دقیقه صبر کنید و سپس قطره بعدی را به همین صورت بچکانید.
- ❖ سپس در قطره را محکم ببندید ( نوک قطره چکان را نشویید و آب نکشید )
- ❖ ممکن است قطره چشمی موجب سوزش در چشم شود، این حالت بیش از چند دقیقه طول نمیکشد، اما اگر مدت زیادی طول کشید به پزشک خود اطلاع دهید.

### روش استفاده از پماد چشمی:

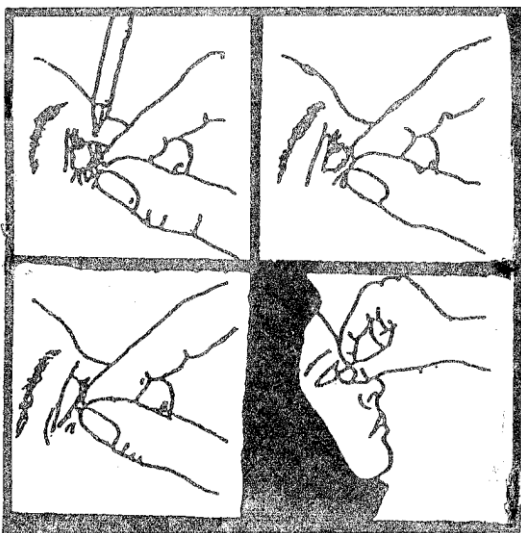
- دستهای خود را با آب و صابون به خوبی بشوید.
- مراقب باشید نوک تیوب با چشم شما و یا هر چیز دیگری تماس پیدا نکند و آلوده نشود.
- تیوب را با یک دست نگه دارید و با دست دیگر پلک زیرین را به پایین بکشید تا حفره ای بین پلک و کره چشم ایجاد شود.
- تا جایی که ممکن است سر این تیوب را به این حفره نزدیک کنید.
- مقدار تجویز شده از پماد را در این حفره قرار دهید.
- چشم ها را به مدت 2 دقیقه ببندید.
- پماد اضافی را با دستمال کاغذی تمیز از اطراف چشم پاک نمایید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

## نحوه استفاده از داروهای چشمی

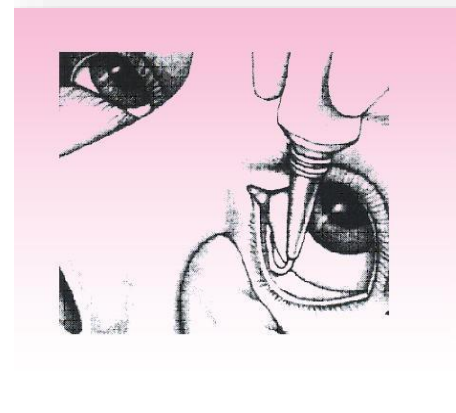


دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

### نکات مهمی که باید به خاطر داشته باشید :

- ✓ دقیقا طبق دستور پزشک دارو را مصرف کنید.
- ✓ دفعاتی که باید پماد و یا قطره استفاده شود را فراموش نکنید.
- ✓ دقیقا به همان تعداد قطره که پزشک دستور داده بچکانید.
- ✓ اگر از پماد و قطره در یک چشم استفاده میکنید، همیشه ابتدا قطره را در چشم بریزید و پس از 5 دقیقه از پماد استفاده کنید.
- ✓ پماد و قطره چشمی در دمای اتاق و دور از نور نگهداری شود. (در فصل تابستان میتوانید پماد و قطره را در فاصله ی مصرف در یخچال نگهداری کنید).
- ✓ قطره و پماد را پس از دو هفته از اولین مصرف دور بیندازید.
- ✓ اجازه ندهید دیگران از قطره یا پمادهای شما استفاده نمایند.
- ✓ قطره و پماد را دور از دسترس کودکان نگه دارید.
- ✓ در هر بار مراجعه به پزشک، داروهای چشمی خود را همراه داشته باشید.
- ✓ در فواصل خواب (5 تا 6 ساعت ) لازم نیست برای چکاندن قطره ها از خواب بیدار شوید ولی بهتر است این مسیله با نظر پزشک باشد.



- سپس در پماد را محکم ببندید (نوک لوله پماد را نشوید و آب نکشید).
- در صورتی که بیش از یک نوع پماد برای درمان استفاده می کنید، حداقل 10 دقیقه بین دفعات استفاده، صبر کنید.
- داروهای چشمی ، جهت درمان عفونت بیش از 3 روز توصیه نمی شود در صورتی که پس از 3 روز هنوز ناراحتی چشم وجود دارد حتما " به پزشک خود اطلاع دهید.